

# CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

## EIN PAAR HILFREICHE TIPPS ZUR BESSEREN BEWÄLTIGUNG DER AUSGANGSBESCHRÄNKUNG

### @HOME

#### UMGANG MIT ALKOHOL NACH DEM ENDE DER AUSGANGSBESCHRÄNKUNGEN

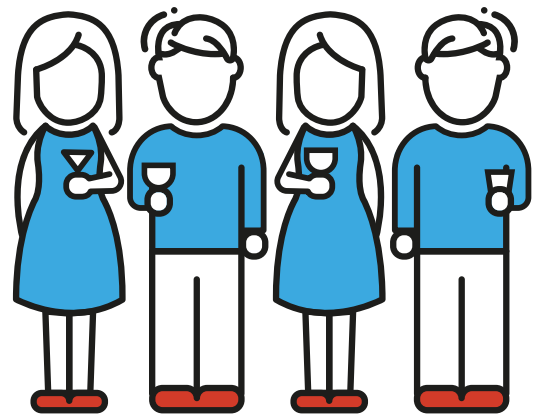
Die meisten Jugendlichen und Eltern freuen sich nach den Wochen der Ausgangsbeschränkungen darauf, sich wieder mit Bekannten und Freunden zu treffen. Um dies zu feiern und zu genießen, gehört vielleicht auch ein Glas Wein oder Bier dazu. Sei es zu Hause, beim Essen im Restaurant oder unterwegs mit Freunden. Einfach mal abschalten und es sich gut gehen lassen, sind daher sehr verständliche Wünsche – für Jugendliche genauso wie für Erwachsene.

In Bezug auf den Konsum von Alkohol sollte dabei jedoch ein Mindestmaß an Kontrolle beibehalten werden. Denn nach den aktuellen Erkenntnissen besteht auch weiterhin die Möglichkeit sich mit dem neuartigen Coronavirus zu infizieren.

Ein kleiner „Selbst-Test“ für Jugendliche und Erwachsene hilft bei der Einschätzung von Risiken:

#### WELCHE WIRKUNG HAT ALKOHOL BEI MIR:

- Werde ich risikofreudiger und ändere z.B. meine eigentliche Haltung in Bezug auf COVID-19?
- Bin ich gesprächiger und kontaktfreudiger? Komme ich meinen Mitmenschen dadurch vielleicht körperlich näher?
- Werde ich manchmal aggressiv und gerate in Streitgespräche oder körperliche Auseinandersetzungen?

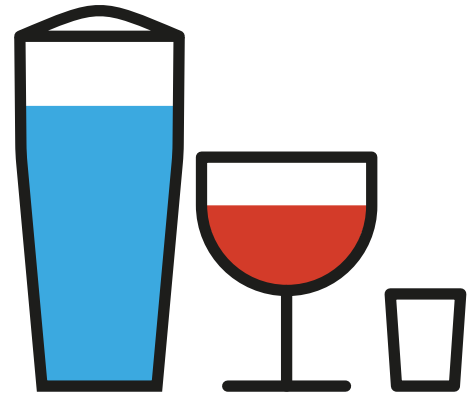


➔ Sollte Alkohol eine oder mehrere dieser Folgen auslösen, gilt es besonders wachsam zu sein. Ansonsten riskiert man, sich nicht mehr an die empfohlenen Abstands- und Hygieneregeln zu halten und dadurch möglicherweise die eigene Gesundheit oder die anderer zu gefährden.

# CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

Wer auch in der aktuellen Situation nicht auf Alkohol verzichten möchte, kann sich an diesen konkreten Tipps orientieren:

- Wenn man trinkt, dann nur wenig, z.B. 1-2 Standardgläser Alkohol.
- Standardglas = z.B. Bier (0,3 l), Wein (0,1 l), Schnaps (4 cl)
- Nicht bis zum Rausch trinken, um immer noch vernünftige Entscheidungen treffen zu können (z.B. Beachtung der Abstandsregeln).
- Nicht aus demselben Glas oder derselben Flasche trinken (Infektionsrisiko!).



- Mit Kindern und Jugendlichen die Risiken besprechen, die mit Alkoholkonsum und COVID-19 verbunden sind, wie z. B. Verstöße gegen die Abstandsregeln, die die Pandemie verschlimmern können.
- Als Eltern sollte man sich zudem immer bewusst sein, dass der eigene Umgang mit Alkohol eine Vorbildwirkung auf das eigene Kind hat.

**Wenn Sie weitere Fragen haben oder Unterstützung benötigen:**

 [www.cnapa.lu](http://www.cnapa.lu)

 49 77 77 – 55

 [frono@cnapa.lu](mailto:frono@cnapa.lu)

*Beitrag: cnapa - Centre National de  
Prévention des Addictions*

**CORONAVIRUS**

 [covid19.lu](http://covid19.lu)

 8002 - 8080



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG